

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS
IV DAN V SD NEGERI 1 PAKUNCEN KECAMATAN
BOBOTSARI KABUPATEN PURBALINGGA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
FERI SETIAWAN
NIM 10604227172

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS
IV DAN V SD NEGERI 1 PAKUNCEN KECAMATAN
BOBOTSARI KABUPATEN PURBALINGGA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan




Oleh
FERI SETIAWAN
NIM 10604227172

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga tahun 2012/2013” yang disusun oleh Feri Setiawan, NIM 10604227172 ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 September 2012
Pembimbing,



F. Suharjana, M.Pd
NIP.19580706 198403 1002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 17 September 2012
Yang menyatakan,



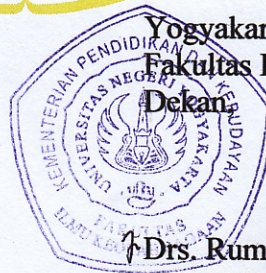
Feri Setiawan
NIM. 10604227172

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga tahun 2012/2013” yang disusun oleh Feri Setiawan, NIM. 10604227172 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

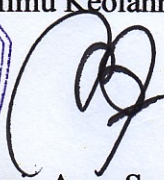
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F.Suharjana, M. Pd	Ketua Penguji		9/10'12
Fathan Nurcahyo, M. Or	Sekretaris Penguji		9/10'12
Erwin Setyo K, M. Kes	Penguji I (utama)		9/10'12
Komarudin, M. A	Penguji II (pendamping)		9/10'12



Yogyakarta, Oktober 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP 19600824 198601 1 001

MOTTO

"Bacalah! Tuhanmu-Lah yang Maha Pemurah! Yang mengajar dengan kalam.
Mengajar manusia apa yang tiada ia tahu"
(Q.S Al alaq 96: 3-5)

"Berbuat baiklah pada setiap orang agar kamu makin dikasihi dan disayangi di
antara orang- orang tersebut"

"Kekecewan mengajarkan kita arti kehidupan. Teruskan perjuangan kita
walaupun terpaksa menghadapi rintangan-rintangan dalam hidup"

"Jika kejahatan dibalas kejahatan, maka itu adalah dendam. Jika kebaikan dibalas
kebaikan maka itu hal biasa. Jika kejahatan dibalas kebaikan itu adalah mulia
dan terpuji"
(La Roche)

PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan hati kupersembahkan skripsi ini untuk:

Ayahanda Yudi Harsito dan Ibunda Roliyah tercinta. Terima kasih atas jerih payahmu dalam membimbing dan senantiasa mengiringi setiap langkahku dengan do'a, segala perjuangan, kasih sayang dan nasehatnya kepadaku agar dapat menjadi orang yang sukses dan dapat dibanggakan.

Istri tersayang Nuri Chomsyatun dan anak tercinta Arkaan Hilal Nurfaiz yang selalu memberi aku semangat dan motivasi, serta menemaniku baik suka maupun duka.

Sahabat-sahabat ku (Arif, Avenk, Anjar, dan masih banyak lagi yang tak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantuku)

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS
IV DAN V SD NEGERI 1 PAKUNCEN KECAMATAN
BOBOTSARI KABUPATEN PURBALINGGA**

Oleh
Feri Setiawan
10604227172

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari kabupaten Purbalingga tahun 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga tahun 2012/2013 yang berjumlah 41 siswa yang terdiri dari 27 siswa putra dan 14 siswa putri. Data tentang tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Pakuncen Bobotsari Purbalingga diambil dengan pengukuran menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan nomor Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesmas tahun 1999 untuk anak usia 10-12 tahun dan data penelitian tentang status gizi diambil dengan cara pengukuran terhadap tinggi dan berat badan Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dikemukakan maka dapat diketahui hasilnya bahwa dari jumlah 41 siswa kelas IV dan V, sesuai dengan tabel Survei Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi maka, dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani siswa dengan kategori kategori baik sekali (BS) sebesar 0%, kategori baik (B) sebesar 21,95% (9 siswa), kategori sedang (S) sebesar 56,10% (23 siswa), kategori kurang (K) sebesar 21,95% (9 siswa), kurang sekali (KS) sebesar 0%. Status gizi siswa dengan kategori buruk sebesar 0%, kategori kurang sebesar 7,32% (3 siswa), kategori baik sebesar 92,68% (38 siswa).

Kata Kunci : *tingkat kesegaran jasmani, satus gizi*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga berdasarkan latar belakang pendidikan Orang Tua” dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah.
2. Rumpis Agus Sudarko, MS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Amat Komari, M.Si. Ketua jurusan POR Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
4. Sriawan, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan masukan dan pengarahan.
5. F. Suharjana, M.Pd, selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memeberikan nasehat, bimbingan serta saran pada peneliti sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

6. Farida Mulyaningsih, M.Kes, selaku Pembimbing akademik yang telah memberi masukan dan motivasi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada peneliti.
8. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pakuncen, UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Bobotsari Kabupaten purbalingga, yang telah telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Semua siswa kelas IV dan V di SD Negri 1 Pakuncen, UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga yang berpartisipasi sebagai subjek penelitian.
10. Yang tercinta kedua orang tua dan suami saya yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.
11. Teman-teman dan rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 17 September 2012
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	9
2. Pengertian Kesegaran jasmani.....	9
3. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
5. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani	15
6. Pengertian Gizi	18
7. Pengertian Status Gizi	20
8. Fungsi Gizi	21
9. Cara Mengukur Status Gizi	23
10. Karakteristik Siswa SD Kelas Atas	25
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berpikir.....	27

BAB III. METODELOGI PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen	32
E. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Tempat Subjek Penelitian	37
B. Deskripsi Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan.....	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi Hasil Penelitian	44
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	45
D. Saran-Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun.....	34
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Usia 10-12 Tahun	34
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	34
Tabel 4. Penilaian Status Gizi Berdasarkan BB/TB	36
Tabel 5. Deskripsi hasil penelitian kesegaran jasmani	38
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik presentase kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga.	38
Gambar 2. Grafik presentase status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta	49
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga	50
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian BAPEDA Kabupaten Purbalingga	51
Lampiran 4. Surat Rekomendasi Survei / Riset Kesbangpol dan Linmas Pemerintah Kabupaten Purbalingga	52
Lampiran 5. Surat Telah Melaksanakan Penelitian SD Negeri 1 Pakuncen	53
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Timbangan Badan	54
Lampiran 7. Sertifikat Peneraan Ban Ukur	56
Lampiran 8. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch	58
Lampiran 9. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun	60
Lampiran 10. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	72
Lampiran 11. Hasil Tes Kesegaran Jasmani	73
Lampiran 12. Indeks Berat Badan dan Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 6-17 tahun	74
Lampiran 13. Hasil Status Gizi Siswa SDN I Pakuncen	75
Lampiran 14. Dokumentasi	76